

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Ключевская СОШ №1»

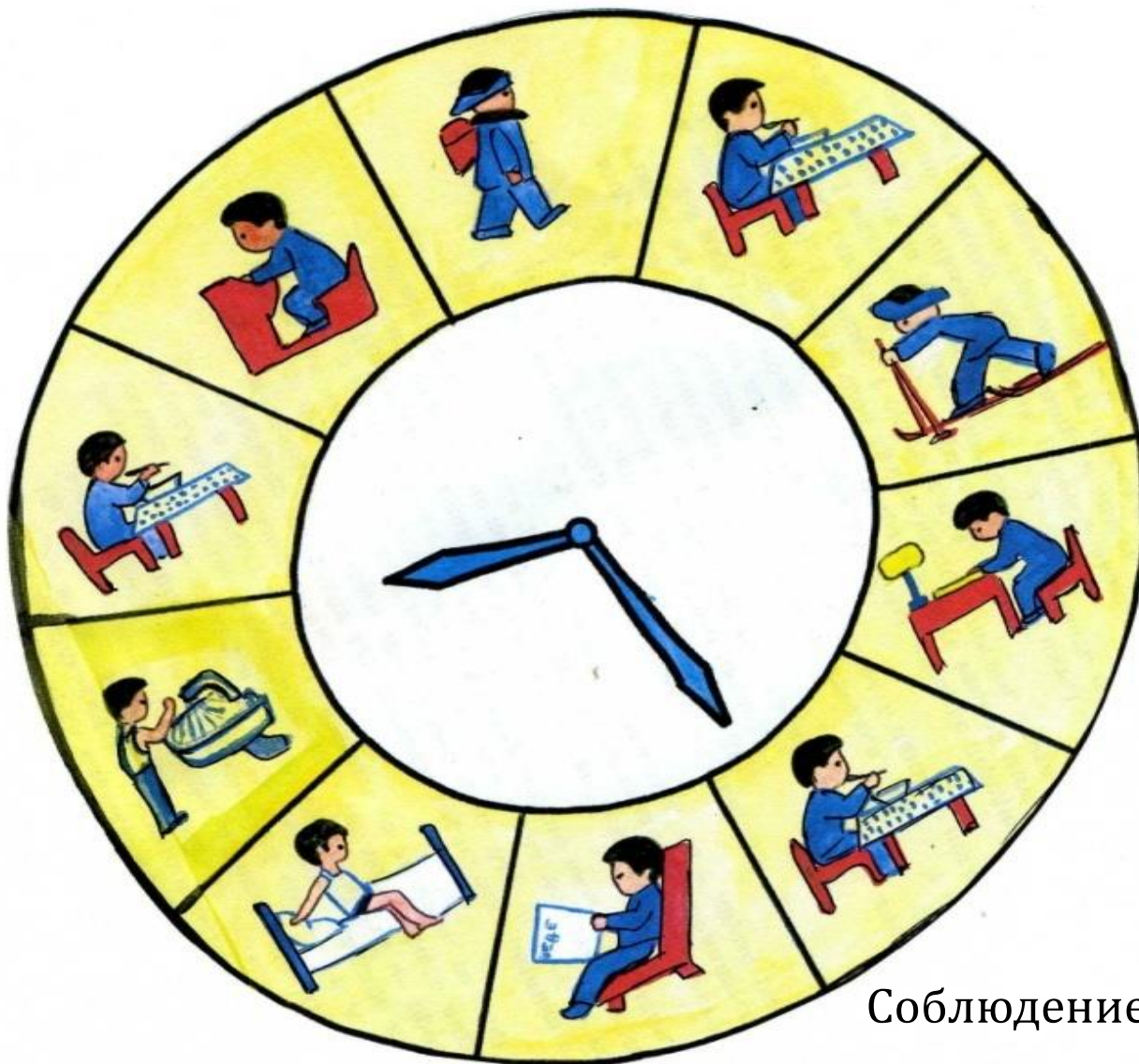
Здоровый образ жизни

Работу выполнила:
ученица 11 класса
«КСОШ №1» Власенко
Анна



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Элементы здорового образа жизни



Соблюдение режима дня

A woman with her hair in a ponytail, wearing a bright green athletic t-shirt and black leggings, is crouching on a dark asphalt running track. She is looking off to the side with a focused expression. The track has white lane markings. In the background, there are trees and a building under a bright sky.

Двигательная активность

Здоровое питание





Отказ от вредных привычек

Психическая и эмоциональная
совместимость



- Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:
- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

